

4 Übungen für eine starke Körpermitte

Hinweis: Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie immer Ihren Stomatherapeuten oder Ihren Arzt um Rat fragen.

1. Bauchstraffende Atmung

1

Wann Sie beginnen sollten

Diese Übung können Sie bereits wenige Tage nach Ihrer chirurgischen Stomaanlage beginnen. Wenn Ihre Genesung gut voranschreitet, sogar noch während Ihres Krankenhausaufenthalts. Sprechen Sie dazu in jedem Fall vorher mit Ihrem Arzt.

So geht's

Legen Sie sich auf den Rücken, stützen Sie den Kopf auf ein Kissen und beugen Sie die Knie so weit wie möglich. Atmen Sie tief ein und langsam durch den Mund wieder aus. Spannen Sie beim Ausatmen sanft die tiefen Muskeln in Ihrem unteren Bauch an. Sie sollten ein ganz sanftes „Anspannen“ spüren. Versuchen Sie nicht, Ihren Po anzuheben oder Ihren Rücken ins Bett zu drücken. Halten Sie dieses Gefühl der Anspannung einfach 3 bis 5 Sekunden lang und lassen Sie dann los. Atmen Sie wieder normal, entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung 3 bis 5 Mal.

Wenn Sie Fortschritte machen, können Sie die Übung auf dem Boden ohne ein Kissen durchführen und ein „stärkeres“ Anspannungsgefühl anstreben. Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden und atmen Sie 2 bis 3 Mal tief ein und aus. Wiederholen Sie dies bis zu 5 Mal. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, um die Anspannung der Muskeln zu spüren.



🕒 Versuchen Sie, diese Übung 2 bis 3 Mal am Tag zu wiederholen.

2. Becken kippen

2

Wann Sie beginnen sollten

Diese Übung kann ebenfalls schon wenige Tage nach der Operation durchgeführt werden. Beginnen Sie ganz sanft und arbeiten Sie in einem begrenzten, schmerzfreien Bereich.

So geht's

Legen Sie sich auf den Rücken, stützen Sie den Kopf auf ein Kissen und beugen Sie die Knie so weit wie möglich. Kippen Sie Ihr Becken ganz sanft nach oben und drücken Sie Ihren Rücken flach auf das Bett oder den Boden. Sie sollten spüren, wie sich Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln ein wenig anspannen. Wippen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung. Beginnen Sie zunächst mit 5 Wiederholungen und gehen Sie sehr sanft vor.

Wenn Sie geübt sind, können Sie Ihren Rücken etwas mehr aufrichten und den Bauch stärker anspannen, während Sie den Rücken in den Boden drücken. Steigern Sie sich auf bis zu 20 Wiederholungen.

🕒 Versuchen Sie, diese Übung 2 bis 3 Mal am Tag zu wiederholen.



3. Becken anheben (Brücke)

3

Wann Sie beginnen sollten

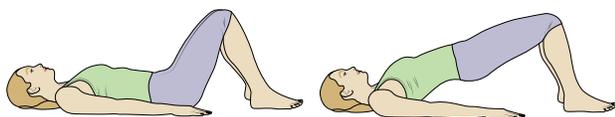
Beginnen Sie mit dieser Übung frühestens 7 bis 10 Tage nach Ihrer Operation und achten Sie darauf, dass Sie kleine Bewegungen machen und die Übung sanft ausführen. Heben Sie das Becken nur so weit an, wie es für Sie angenehm ist.

So geht's

Legen Sie sich auf den Rücken, stützen Sie den Kopf auf ein Kissen und beugen Sie die Knie so weit wie möglich. Kippen Sie Ihr Becken ganz leicht nach hinten und spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur an. Heben Sie Ihr Becken vom Bett/Fußboden langsam Wirbel für Wirbel an, bis Ihr Gesäß abhebt. Gehen Sie mit Ihrem Po nur so weit hoch, wie es sich angenehm anfühlt. Halten Sie diese Position für einen Moment und senken Sie dann langsam Ihre Wirbelsäule und Ihr Becken wieder nach unten.

Wiederholen Sie die Übung zunächst 3 bis 5 Mal und steigern Sie sich mit der Zeit auf 10 bis 15 Wiederholungen.

🕒 Versuchen Sie, diese Übung 2 bis 3 Mal am Tag zu wiederholen.



4. Knie rollen

4

Wann Sie beginnen sollten

Beginnen Sie mit dieser Übung frühestens 7 bis 10 Tage nach Ihrer Operation und achten Sie darauf, dass Sie kleine Bewegungen machen und die Übung sanft ausführen.

So geht's

Legen Sie sich auf den Rücken, stützen Sie den Kopf auf ein Kissen und beugen Sie die Knie so weit wie möglich. Die Arme sind seitlich ausgestreckt. Halten Sie Ihre Knie und Knöchel zusammen und lassen Sie Ihre Knie sanft zu einer Seite hin abfallen. Gehen Sie nur so weit, wie es sich angenehm anfühlt. Spannen Sie dann vorsichtig Ihre Bauchmuskeln an und rollen Sie Ihre Knie auf die andere Seite. Versuchen Sie, die Schultern unten und den Kopf entspannt zu halten und mit den Augen nach oben zu schauen. Streben Sie 5 Wiederholungen an.

Mit der Zeit können Sie versuchen, Ihre Knie tiefer fallen zu lassen und die Übung auf 20 Wiederholungen zu steigern.

🕒 Versuchen Sie, diese Übung 2 bis 3 Mal am Tag zu wiederholen.

